La conscience corporelle dans la pratique instrumentale

Comment incorporer le travail corporel

dans les cours de musique ?

Esther YOON

Discipline flûte traversière

Mémoire du diplôme d'état

Promotion 2009-2011

CEFEDEM Rhône-Alpes

Sommaire

« Le musicien ne joue pas du bout des doigts ni du bout des lèvres.
La musique ne s'écoute pas du bout des oreilles.
Le corps est tout entier sollicité, dans le jeu instrumental comme dans l'écoute.
Il est donc nécessaire pour le musicien d'apprendre à connaître son corps, à se placer,
à rechercher la meilleure attitude corporelle.
Ce doit être un souci constant. »[1]

Remerciements chaleureux à tous ceux qui m'ont aidé, et m'ont gracieusement donné de leur temps pour ce mémoire…

Merci à Isabelle pour son soutien,
merci à Karine, à Hélène, à Philippe et à Pascale.

[1] NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son,* Point de vue, p. 14

Introduction

Différentes expériences avec mes élèves flutistes m'ont encouragée à commencer mes recherches sur l'utilisation de notre corps.

Ma première expérience était avec Florent, qui a 16 ans, est en fin de 2e cycle. Il devait jouer « Bordel 1900 » d'Histoire de tango de Piazzolla. Un passage musical avec des difficultés techniques se présente dès le début. Il a beaucoup travaillé, mais il se trompait de notes tout le temps. Je lui ai demandé d'arrêter de jouer. Nous avons fait des exercices de respiration, marcher un peu pour sentir bien les jambes, et essayer de détendre les bras en faisant de grands mouvements. Il a repris le passage. Cette fois il a réussit à commencer et à finir la phrase comme il voulait l'entendre.

Si les difficultés techniques et d'interprétation musicale peuvent se résoudre avec des méthodes comme : répéter la phrase, jouer lentement, travaille différents rythmes, mieux respirer, pourquoi pas aussi avec un placement différent des éléments du corps en ayant un regard plus vers l'intérieur du corps que vers un résultat sonore extérieur ?

En voulant expliquer à Florent ce qui s'est passé avec son corps, je me suis vite rendue compte que moi-même je n'avais pas conscience des éléments qui sont entrés en jeu à ce moment précis. Il était aussi important d'essayer de comprendre les différentes fonctions de chaque élément du corps intervenant dans la réalisation d'un acte musical pour pouvoir ensuite le transmettre à mes élèves.

Mon professeur en Argentine, Raul del Castillo, me rappelait toujours *«Esther, il ne faut pas oublier que c'est Esther qui joue de la flute. »* La flûte ne peut pas sonner toute seule !

Cette problématique du corps dans la pratique instrumentale soulève plusieurs questions. Qu'est-ce qui relie l'instrumentiste à son instrument ? Quelle est la nature de ces relations ? Quel rôle y joue l'institution musicale ? Pourquoi cette relation est-elle vécue souvent de façon conflictuelle ? Des réponses sont-elles proposées aux musiciens ?

Il a été difficile pour moi de trouver les ressources nécessaires quand, dans mon parcours, le travail du corps aurait du prendre une place importante. A cette époque j'ai donc laissé tomber mes recherches.

Mais aujourd'hui, ce mémoire fut l'occasion pour moi de concrétiser véritablement ces recherches, de les organiser, de les approfondir et de commencer à trouver quelques pistes. En effet, j'ai éprouvé un réel plaisir et un réel intérêt pour ce travail qui m'a permis d'une part de rencontrer des personnes formidables, et d'autre part de commencer à poser des jalons pour ma propre progression, ainsi que celle de mes élèves.

Une première partie portera l'attention sur le sens que peut prendre cette prise de conscience dans les établissements musicaux. A quel degré connaissons nous vraiment notre propre corps ? Quel sens a le travail corporel dans l'évolution musicale chez l'élève ? Un simple changement de placement de notre corps, peut il changer la phrase musicale ?

Une deuxième partie sera consacrée à l'étude de la conscience corporelle concernant tous les éléments du corps qui interviennent dans le jeu musical. Je propose une étude simple des différentes parties du corps avec l'explication de chaque fonctionnement dont je considère qu'il est important de prendre conscience.

I. Comment créer un sens à l'apprentissage du travail corporel?

a) Conscience corporelle

« Bien que nécessaires, les mouvements du corps sont au service de l'oreille et de l'idée et n'ont pas à être pris en considération. C'est pourtant par le geste que le corps s'implique dans la musique, si bien qu'elle prend corps et devient performance. »[2]

Le corps et l'instrument sont sollicités au même titre, travaillent ensemble. L'enfant apprendra donc à écouter son corps et le son de son instrument, à les suivre, à les modifier. Cet apprentissage conscient est en fait très important mais dans beaucoup d'écoles de musique, le rapport au corps est séparé de l'instrument.

Dans le cas du violoniste, le déplacement de l'archet met la corde en vibration, et l'entretient pendant toute la durée de ce mouvement en générant le son. Nous ne pouvons pas négliger les mouvements du bras quand nous parlons de la technique de l'archet. Si nous transposons cette situation à un instrumentiste à vent, l'air représenterait l'archet car il est le porteur du son, et les mouvements du bras représenteraient le corps ou plus précisément, le torse[3].

La mise en jeu du souffle[4] « porteur de son » implique un travail corporel très large, puisqu'il intéresse certes la poitrine, siège des poumons, mais aussi l'abdomen dont elle n'est séparée que par le diaphragme et les membres inférieurs en tant que support du tronc. Comprendre le « pourquoi » et le « comment » des mouvements du corps n'est pas aussi aisé qu'on pourrait le croire car le souffle n'est pas visible comme l'archet, et c'est un élément qui peut changer de volume quand il change de pression.

Le corps respire et il vit à un rythme différent selon l'activité pratiquée. Le musicien cherche à régler son corps et ses mouvements, ce qui exige une conscience intérieure du temps, du rythme et du « mouvement musical ». Cette intériorisation passe par l'écoute et ensuite par le corps pour l'extérioriser au jeu l'instrumental.

---

[2] DURING Jean, *Pour une anthropologie du geste musical,* page 40, Cahiers de musiques traditionnelles n°14 : *le geste musical,* ateliers d'ethnomusicologie, Genève, 2001

[3] BRETEQUE Benoît Amy, *A l'origine du son : le souffle, Solal, 2000,* p.12

[4] BRETEQUE Benoît Amy, *A l'origine du son : le souffle, Solal, 2000,* p.12

En effet, le geste musical appelle les sensations et la représentation de son propre corps, tandis que, dans le même temps, il établit le lien de la communication. La musique prend un sens lorsqu'elle est écoutée (même si seul l'exécutant ou le compositeur l'entendent), et un autre sens lorsqu'elle est partagée.

Mais si un élève nous demande « Pourquoi dois-je faire ce passage en dansant alors qu'on n'est pas en cours de danse ? », quelle est notre réponse ?

L'enseignant doit avoir l'exigence de développer très tôt chez ses élèves une conscience corporelle.

b) Le sens dans l'apprentissage de la « conscience corporelle »

John Dewey explique clairement la façon dont la confusion s'opère entre le simple et le complexe lorsque l'enseignant élémentarise les savoirs :

« *En fait les sens interviennent normalement lorsqu'on utilise intelligemment (c'est-à-dire dans un but) les choses. Témoin, l'attitude différente de l'enfant quand il fabrique, par exemple, un cerf-volant et quand il suit une « leçon de choses » sur un morceau de bois. Dans le premier cas, il tient compte du grain et des autres propriétés du bois, de la taille, des angles et de la proportion des parties du cerf-volant. Dans le second cas, la seule fonction du bois et de ses propriétés est de servir à la leçon. [...] Pour la personne qui aborde un sujet, la chose simple est son but [...].*
L'unité du but, avec la concentration sur les détails qu'elle entraîne, confère la simplicité aux éléments dont il faut tenir compte au cours de l'action. »[5]

Aborder la musique d'abord par la technique de l'instrument sans la mettre en lien avec la musique, nous semble aussi étrange que d'aborder la musique en oubliant le corps qui l'engendre. Comme le dit Isabelle Germain[6], *c'est l'empêcher de construire le lien entre l'instrument « interne », le corps, et l'instrument « externe »,* pour nous, la flûte.

---

[5] DEWEY John, *Démocratie et éducation*, Paris, Armand Colin, Ed. fr. 1990, pp. 240-241.

[6] Professeur de chant au CNSMD de Lyon et professeur de Pédagogie du chant au CNSMD de Paris, lors de l'interview du vendredi 13 mai.

Le professeur, de son côté et selon son point de vue, sait qu'il y a des contenus, des savoirs que l'élève devra acquérir. Il sait, par exemple, qu'un flutiste doit inspirer pour pouvoir souffler dans l'instrument, qu'un guitariste doit savoir détendre son bras et sa main lors d'un enchaînement d'accords ou qu'un pianiste devra savoir maîtriser le passage du pouce pour un trait au piano.

Or, quel élève serait enthousiaste à l'idée de travailler le passage du pouce ? Quel élève trouverait un sens a priori à un travail présenté par cette entrée ? Présenté de telle manière, l'objectif pédagogique peut lui sembler absurde. Il s'agit d'un objectif que le professeur ambitionne, d'un projet de professeur et non pas d'un projet d'élève.

La conscience corporelle, permet au musicien, de développer son écoute intérieure. C'est-à-dire qu'il prend conscience de ce qu'il ressent lorsqu'il effectue tel ou tel gestes, *« jusqu'à pouvoir les retrouver et les refaire exactement sans le moindre doute, sur simple évocation mentale instantanée de la sensation trouvée ».*[7]

Comme Damien Hovelaque dit dans son mémoire[8] :

« Pour qu'un individu développe une capacité à maîtriser son corps et à effectuer des gestes, et un enfant en particulier, puisqu'il est dans une phase de découverte de son corps, il faut donc que celui-ci puisse se mouvoir en toute liberté, de diverses façons. Il ne faut pas que s'effectue a priori, en amont, une discrimination de certains gestes, il ne faut pas brider le mouvement, sinon on bride le développement sensori-moteur. Cela arrive dans certaines situations d'enseignement. Je pense notamment au jeune enfant qui arriverait à son tout premier cours de guitare, à qui l'on dirait de s'asseoir de telle manière sur sa chaise, de poser de telle manière son pied sur le repose-pied, et de tenir de telle manière sa guitare, au lieu de lui laisser découvrir un rapport corporel avec l'instrument. »

Si l'un de mes objectifs est de faire ressentir le corps pour comprendre le rythme et entendre ce qui se passe à l'intérieur de notre corps quand nous faisons un geste musical, la musique restera toujours en premier plan. Souvent, j'ai remarqué que notre corps se

---

[7] HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, Chapitre: La sensation, une conscience corporelle, p.68

[8] HOVELAQUE Damien, Mémoire : *Enseigner la technique instrumentale*, CEFEDEM Rhône-Alpes

bloque face à une phrase musicale techniquement difficile. Si notre cerveau comprenait d'abord que notre corps doit être disponible pour jouer cette phrase, le ressenti et l'interprétation ne seraient pas cachés derrière ce blocage musculaire. Mais on ne peut pas enseigner le même travail corporel selon l'âge des élèves. Pour les petits on doit aider « l'instinct » sans intellectualiser. Pour les plus grands le lien intellectuel entre l'exercice et son sens devient indispensable.

Isabelle Germain[9], professeur de chant, lors de notre entretien, a proposé une série d'exercices présentés sous forme de jeux. Avec une balle de tennis spéciale pour enfants de moins de 6 ans, l'enfant respire en appuyant la balle quand il expire, et laisse la balle reprendre sa forme initiale en inspirant. Avec cette balle, l'enfant peut visualiser plusieurs aspects de la respiration sans forcément réfléchir à ce qui se passe avec son corps, alors que ses muscles travaillent comme quand si nous en faisions faire un exercice de respiration basique. Cette étape est importante pour que plus tard, le travail de tous les muscles soit naturel. L'objectif premier sera de permettre à l'élève de faire un mouvement sans réfléchir en réveillant certains muscles du corps.

Elle propose aussi d'accompagner tous les exercices d'un souffle qui « appelle » une utilisation efficace du diaphragme au cours de l'action. Ce souffle doit être fort, court et en gonflant les joues pour activer le souffle à l'intérieur de la bouche et au niveau des lèvres et la partie basse de la respiration, donc le diaphragme, les abdos et le périnée. Le souffle est très important dans chaque mouvement proposé dans l'exercice car il libère la tension accumulée dans les muscles contractés.

Par exemple, marcher en soulevant les genoux, en accompagnant cette marche de mouvements des bras en grands moulinets vers l'arrière, et en soufflant fort avec la bouche, active les muscles du dos et des côtes, replace le bassin et demande un travail du diaphragme par l'expulsion courte et forte de l'air. Un grand nombre d'autres exercices sont envisageables selon l'âge et les problématiques personnelles des élèves.

Pour les élèves du deuxième cycle, une autre enseignante Pascale Feuvrier, professeur de flûte traversière au CRR de Rueil-Malmaison, aborde la conscience corporelle par la fonction respiratoire, comme elle me l'a transmis lors de notre entretien : pendant la période de l'adolescence, les élèves sont à un « point de mutation corporel et

---

[9] Professeur de chant au CNSMD de Lyon et professeur de Didactique du chant au CNSMD de Paris

mental ». « On peut avoir une bonne posture, si le corps est mou, l'air est mou. C'est un échange permanent, entre le mental et le corps », dit-elle.

Cela est souvent vrai mais reste un point de vue car il existe aussi le cas inverse. Parfois les musiciens qui ont l'air très « mous » peuvent avoir énormément d'énergie dans le jeu, ou des chanteurs d'opéra qui investissent le rôle de quelqu'un de « mou » doivent chanter avec énormément de « coffre » et un timbre bien adapté. Dans ces cas, le corps ne transpose pas les habitudes musculaires au moment du jeu, car le corps et l'écoute sont déjà conscients du résultat musical que le musicien ambitionne.

« L'élève doit être en énergie dans sa tête », continua Pascale Feuvrier. « Par exemple, si tu veux jouer une phrase dans un caractère « doux », place ton mental, dans une énergie douce, et met ton corps dans cette douceur. »

Ainsi elle associe toujours l'énergie à l'air, par un exercice dit « à la muette » : placer les lèvres, à droite de l'embouchure, et jouer en écoutant l'air. Ceci permet d'entendre l'air, et de constater si l'énergie est bonne. Ensuite, rejouer la même phrase, en ayant mémorisé ce qu'on a entendu « à la muette ». C'est en gardant l'énergie de l'idée musicale qu'on stimule, responsabilise et encourage un élève. Il faut qu'il retrouve l'énergie qu'il avait lorsqu'il était enfant. Tout cela, favorise, et développe la conscience du corps.

D. Hoppenot nous décrit comment il est possible de réaliser le geste juste :

« Nous ressaisissons d'abord la sensation juste à partir de l'image et de l'idée mentale créées par notre sensibilité musicale, et ensuite, nous exécutons dans la réalité extérieure le message qui était déjà en nous. Grâce à ce travail conscient qui permet le rétablissement de notre unité intérieure, le violon peut devenir le moyen d'expression de notre être tout entier. Utiliser la sensation vécue dans la recherche du geste juste est le pilier de notre technique instrumentale. L'art d'un instrumentiste peut s'identifier à l'art du mouvement efficace. »[10]

Le développement de la partie mentale, se fait en accord avec la sensation respiratoire et l'énergie que cela apporte. Comme exercice tout simple, elle propose à

---

[10] HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, p.68

l'élève, en position debout, de fermer les yeux et de sentir d'où commence la respiration. *« Comprendre que le point de départ de la respiration se place au niveau du plexus solaire, permet de baisser le diaphragme, et de détendre le corps. »* De là, elle lui demande de visualiser, en partant de bas en haut, ses doigts de pieds, et de remonter jusqu'à la tête et les cheveux, en passant par les bras, jusqu'aux doigts, tout prenant le temps de ressentir chaque parties du corps.

Pour Claire Noisette, la respiration peut être le point de départ chez l'enfant pour lui laisser découvrir son corps et le placer. *« L'écoute de sa respiration et l'action de respirer donnent à l'enfant l'occasion de sentir son corps fonctionner tantôt de façon autonome, tantôt sur sa demande. »*[11]

Comme me l'explique Pascale Feuvrier, c'est une démarche des plus importantes ; puisque la période de l'adolescence est une transformation du corps déstabilisante, il est donc encore plus intéressant de leur faire prendre conscience de leur corps. « *Mais le changement du corps, la découverte de certaines parties et certaines sensations, mettent l'élève adolescent mal à l'aise. »* Si nous les aidons à assumer ces changements et à les contrôler, le corps ne sera plus un problème, mais un outil.

Le jeu instrumental exige aussi une grande disponibilité corporelle. Cette disponibilité suppose une écoute et une lecture particulières du texte musicale, en laissant aller des sensations pour les faire revivre dans notre corps et dans notre instrument.

c) La disponibilité corporelle[12]

« La décontraction est un moment pour lequel nous devons prendre du temps. »[13]

Les élèves arrivent souvent très fatigués à leur cours d'instrument. Après avoir passé la journée à l'école, ou après avoir passé une semaine à préparer le Bac, par exemple, ou après avoir joué avec leurs camarades, l'élève perd vite la concentration, il n'écoute plus ce qu'il est en train de jouer et son corps ne comprend pas ce qu'il fait avec

[11] NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son,* Point de vue,

[12] NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son,* Point de vue, p.34

[13] Idem, p.34

l'instrument.

Comme le dit Claire Noisette, leur corps n'est pas vraiment disponible pour aborder un cours de musique et tenir leur instrument.

Le travail du corps intervient encore une fois pour les situations où l'enfant est en cours « sans l'être vraiment ». De la disponibilité du corps dépend la capacité de l'enfant à conserver l'état d'écoute.

Le Petit Robert définit l'écoute comme le fait de « s'appliquer à entendre, [de] diriger son attention vers ». On perçoit dans cette définition que l'écoute a une dimension active : il faut « s'appliquer », il faut « diriger ». L'écoute va donc au-delà de la seule audition et ne mobilise pas seulement l'ouïe, mais le corps tout entier. Ainsi, pour pouvoir sentir ce que le monde extérieur crée comme impact en nous, il faut d'abord être à l'écoute de son corps. Il nous importe donc de caractériser l'écoute par ses deux ressorts : l'écoute interne, où l'on « s'applique à entendre » son corps, et l'écoute externe qui consiste à « diriger son attention vers » les éléments qui viennent de l'extérieur. Harmoniser ses deux écoutes amènerait à envisager ultérieurement la notion d'écoute « totale ».

Par exemple, l'exercice simple qui consiste, assis sur une chaise, à lâcher les mains et les pieds en agitant les doigts et les orteils, change le comportement de leur corps ; leur écoute évolue et ils deviennent disponibles. Ce relâchement devient un besoin quand nous voulons travailler l'écoute, la recherche de la qualité du mouvement, l'intégration d'un instrument et même pour le placement du corps.

Souvent, nous disons aux enfants agités « tiens-toi tranquille ». Le corps de l'enfant ne comprend pas précisément ce qui veut dire cette phrase. Il se bloque et arrête son mouvement, mais ceci ne dure pas longtemps. La solution de « laisser faire » jusqu'à l'énervement, n'est pas efficace non plus.

L'attention portée à son corps, à son placement et à sa disponibilité aiderait souvent à résoudre ces situations. Sanctionner est donc une mauvaise solution pour que l'enfant puisse canaliser son activité physique. Par contre il faut lui permettre d'affiner ses perceptions sensorielles.

Au plan corporel, la recherche de disponibilité se traduit par un placement solide à partir de l'appui au sol et de l'équilibre du bassin. L'articulation de la hanche légèrement en rétroversion, le plexus et le haut du corps ouvert, place l'enfant en situation de disponibilité et d'écoute. Le tonus est l'activité de tension des muscles, au meilleur sens du terme. On assimile souvent le mot tension à surtension ou contraction, et pour l'éviter, on cherche à relâcher, à se détendre. Une grande confusion à ce sujet, règne dans les esprits, car la « tension zéro » n'existe pas, fort heureusement.

Ainsi, apprendre à connaître consciemment le fonctionnement de son corps va permettre de développer la bonne tension musculaire au bon moment. Gerda Alexander créa l'Eutonie - signifiant «bon tonus » (du grec «eu » bon, juste et «tonos » tonus, tension des muscles) – traduit l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante avec la situation ou l'action à vivre (voir annexe méthode Feldenkrais).

L'Eutonie est la recherche d'une position bien structurée autour d'un squelette bien placé est sollicitée par le réflexe de redressement. Celui-ci se met en œuvre en appuyant discrètement mais durablement des pieds contre le sol (debout), des fesses contre le siège (assis). Très intérieurement, la personne se redresse et monte en tonus, sans se crisper.

Ce travail vers l'ouverture et la décontraction fait appel, entre autres exercices, à la sollicitation du plexus, à des jeux autour du moteur du mouvement. Nous avons le droit d'insister sur le relâchement des épaules, pour éviter la crispation des trapèzes, et sur la respiration. Comme Claire Noisette le dit, rendre disponible le corps est aussi lié au *« calme de la respiration qui permet de prendre le temps, les moyens et la manière d'entendre l'autre. »*[14]

La musique est construite en en phrases, elle contient en elle-même des moments de transition où le chanteur ou l'instrumentiste à vent en profitent pour respirer.

« La maîtrise accrue de la respiration aide à libérer le geste musical, retrouver la rythmicité corporelle, jouer avec moins de stress et de fatigue, et plus de musicalité. »[15]
C'est le point du départ de l'énergie de la musique. Mais être disponible demande aussi

---

[14] NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son,* Point de vue*,* p.37

[15] MATHIEU Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien,* format, 2007, p.65

au corps d'être attentif, « aux aguets », pour avoir suffisamment de tonus pour faire de la musique, et dans le geste technique nécessaire et dans l'interprétation.

d) Dans notre société

Le corps est au cœur de la vie personnelle et de la vie sociale. Aussi, toute société met-elle en œuvre une vision bien définie du corps quoiqu'elle ne le fasse pas de manière uniforme ou sans contradictions.

Nous les professeurs, ne pouvons pas nier la globalité de l'élève. Si le problème de la concentration vient de l'agitation, du stress et de l'angoisse de sa vie quotidienne, dans un cours de musique, combien de temps prenons nous pour pouvoir éloigner l'élève de toutes ces ambiances ?

« Les problèmes posturaux se multiplient pour les enfants dès lors qu'ils passent leur journée à l'école ; car si l'être humain n'est pas fait pour garder une même position de manière prolongée, la position assise et immobile est la plus néfaste : elle perturbe l'équilibre tête-cou-dos, en remplaçant progressivement par le bassin l'entraînement dynamique du corps qui se fait par la tête : nous devenons des assis/de bouts, et perdons peu à peu notre écoute globale et notre sensibilité psychophysique. » [16]

De façon générale, Agnès de BRUNHOFF, professeur de Technique Alexander, incrimine le mode de vie actuel à l'occidentale : le complexe télé-voiture-ordinateur est un désastre pour le tonus musculaire. Elle dénonce également le mode d'éducation dès l'école primaire.

Mais notons que les deux arguments précédents ne sont peut-être qu'une conséquence d'une tendance générale de notre civilisation à dissocier corps et esprit, à l'avantage de ce dernier. Qu'en est-il à l'école de musique ? Quelle place réserve-t-on au corps dans les enseignements musicaux ?

---

[16] Agnès de BRUNHOFF, article Les enfants et la musique : Prévention et apprentissage avec la Technique Alexander.

e) A l'école de musique

La réforme de la Formation Musicale de 1977 propose de nouvelles orientations : une formation qui couvre le champ des connaissances, expériences, savoir-faire non directement instrumentaux sans oublier la pratique instrumentale.

« Cette réforme met l'accent sur le fait que la théorie ne doit pas être séparée de la pratique et que les enseignants de formation musicale doivent être intégrés à un démarche pédagogique plus active, plus cohérent aux côtés des professeurs d'instruments. »[17]

Beaucoup de professeurs refusent de prendre en charge tout ce qui ne relève pas de la technique instrumentale et donc les professeurs de formation musicale prennent en charge tout le reste. Au lieu de travailler sur des objectifs communs, ces deux enseignements ont l'air de poursuivre des buts divergents.

L'ambition dans les écoles de musique pour les différents âges est très claire, par exemple à l'âge du collège, l'enseignement de la musique est essentiellement fondé sur *« le plaisir musical partagé »*[18] en développant la sensibilité esthétique, en affinant leur capacité d'expression artistique et d'invention, et en établissant des repères culturels à partir des pratiques et auditions musicales.

Le travail corporel n'a pas été un souci dans l'enseignement de la musique. Entre la théorie et la pratique, si l'on devait placer la conscience du corps, où la placerait-on ?

La distorsion [19] entre ces deux enseignements, la difficulté du « système conservatoire » à traiter de cette question provient en partie d'un manque de réflexion et de redéfinition du musicien que l'on entend former. Si l'on préparait uniquement au jeu individuel soliste, la méthode serait exclusive et elle ne serait pas ouverte pour beaucoup d'enfants. Mais si nous redéfinissons la finalité de l'enseignement musical, le champ

---

[17] CULIOLI Christine, *Objectif musique, Point de vue,* p. 14

[18] GANVERT Gérard, *Enseignement de la musique en France, L'Harmattan, 1999,* p.*39*

[19] CULIOLI Christine, *Objectif musique, Point de vue,* p.23

d'apprentissage ne s'ouvrerait-il pas encore plus en laissant place à la recherche de nouvelles méthodes et dispositifs qui ne formeront pas des techniciens mais des musiciens « complets »?

Mais aujourd'hui, on peut constater une évolution. Si nous regardons le *Schéma d'organisation pédagogique des conservatoires 2008,* un des enjeux est :

> *- Globaliser la formation*
> *Que l'on ait choisi un cursus complet ou un parcours spécifique, il est important d'éviter la segmentation des apprentissages en créant, entre eux, des liens nécessaires. La conception de la formation musicale doit être globale pour être cohérente. Mais la conduite d'une telle démarche n'est pas toujours simple à élaborer. Elle est cependant fondamentale dans la construction des compétences. La formation doit en effet garantir un socle fondateur, nourri d'une diversité d'expériences et de parcours, y compris par l'apport d'autres arts.*

Si on veut que la musique ait un sens, il faut l'aborder de façon globale, il ne faut pas dissocier le travail du corps des autres paramètres qui la constituent, comme nous l'avons lu dans le texte précédent. Mais dans combien d'écoles, cet objectif est-il appliqué aujourd'hui ?

Certaines écoles comme le CRR d'Annecy propose depuis peu de temps deux ateliers utilisant les méthodes Feldenkrais et Alexander pour le travail corporel. Tous les élèves ont le droit d'y passer et de travailler leur corps. Cette initiative est importante mais il reste maintenant à l'équipe pédagogique à mesurer ce que ces pratiques changent techniquement et musicalement pour les élèves.

II. Prise de conscience morphologique

a) Pourquoi ?

« Respire bien ! » est une phrase que j'ai utilisé une innombrable quantité de fois. Mais qu'est-ce que cela veut dire ?

« La respiration semble d'abord à l'enfant la chose la moins contrôlable, pour laquelle le corps est le plus autonome. Puis il se rend finalement compte qu'il peut intervenir sur le déroulement d'une action naturelle. »[20]

Le jour de notre naissance, nous nous retrouvons face à deux forces jusqu'alors inconnues : la respiration et la pesanteur ou gravité terrestre. À peine né, l'instinct de survie premier de l'enfant sera de se nourrir, ce qui implique qu'il va devoir respirer, téter et avaler simultanément. Cet effort lui permettra de développer par la suite sa première aptitude posturale qui consiste tout simplement à relever la tête. Par la suite, le développement postural de l'enfant se poursuivra de la tête aux pieds vers l'âge d'un an jusqu'à ce qu'il fasse ses premiers pas et que sa courbure lombaire se soit totalement formée vers l'âge de dix ans.

La posture relève donc de cet équilibre entre mobilisation et stabilisation. *Concilier ces deux forces, respiration et pesanteur, permet de retrouver une bonne posture et un ancrage au sol.*[21] Tout d'abord, il faut savoir que l'appui plantaire détermine l'axe du corps. Une personne avec une jambe plus courte va avoir tendance à compenser par certains muscles, ce qui aura une répercussion sur sa posture et donc sur sa respiration. La posture influence la respiration par les conséquences qu'elle produit sur le positionnement des côtes, de la mandibule, de la colonne vertébrale, du bassin et des pieds.

« Pour que le corps humain se tienne en équilibre il faut que la verticale passant par son centre de gravité se situe dans le polygone de sustentation constitué par la position des pieds. »[22]

---

[20] NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son,* Point de vue, p.55

[21] KAMINOFF Leslie, Yoga, anatomie et mouvements, Paris : Vigot, 2008.

[22] RICQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures,* Billaudot, 1999, p.22

Le mieux serait d'être à l'écoute du changement postural que l'on adopte lorsque que l'on cherche un bon appui plantaire, être réceptif aux conséquences qu'un changement postural produit sur le corps, ses sensations, sa respiration.

Pour réaliser des gestes, l'instrumentiste a besoin d'utiliser son corps en tenant compte de ses données morphologiques, anatomiques et fonctionnelles. En effet, le corps est un outil de travail : pour en faire une bonne utilisation, il faut connaître sa forme et sa manière de fonctionner. En ce qui concerne la forme, elle est propre à chacun ; par contre, la composition et le fonctionnement sont communs à tous. Lorsqu'il s'agit d'un outil, on peut consulter le mode d'emploi pour s'informer et comprendre le fonctionnement. Ainsi, on prend conscience de l'utilisation que l'on peut en faire. Cependant, lorsqu'on l'emploie pour la première fois, on prend des risques et on a parfois quelques surprises. Il est souhaitable de tenir compte des mises en garde qui figurent sur la notice, de même que des conditions d'entretien et des limites de conservation.

Or, lorsqu'il s'agit d'utiliser son corps dans la pratique instrumentale, on ne tient souvent pas compte de certaines possibilités de fonctionnement par manque d'information et de prise de conscience de l'utilisation de son corps.

De plus, le fait d'exécuter toujours les mêmes gestes ou de jouer longtemps, tel que la pratique instrumentale le suggère aujourd'hui, est néfaste si l'on n'a pas conscience des limites d'utilisation correcte des muscles. En effet, des études épidémiologiques ont été faites sur des instrumentistes et révèlent de mauvaises utilisations corporelles lors de leurs habitudes de pratique instrumentale. Pourtant, en général, on joue pour se faire plaisir grâce à la musique que l'on a produit : apprendre à jouer d'un instrument ne doit pas rimer avec souffrir.

Quand un élève joue un morceau et qu'il se trouve des passages où le son commence à se dégrader, un des exercices que je propose est d'exécuter plusieurs sons différents sur une phrase qu'il connaît par cœur ou sur une même note. L'élève doit bien retenir dans sa tête l'ordre des sons qu'il vient de faire et ensuite, il doit choisir le son qu'il a préféré. Souvent celui qu'il préfère est le son avec lequel il se sent à l'aise.

Revenant au passage musical, l'élève doit essayer de garder le son qu'il avait choisi. Il commence à jouer. La différence est remarquable car son corps a compris ce

qu'il fallait faire pour avoir le son voulu et il a enregistré les mouvements inconscients réalisés par l'élève.

Mais dès qu'il doit répéter cette phrase, il perd ses repères et me demande comment faire pour retrouver le son. La réponse était simple : retrouver le placement du corps qui lui a donné le confort pour pouvoir jouer avec ses idées musicales. Mais quelles parties ? Si on remplaçait les mots « là », « ici », « ça », par des mots permettant les élèves de visualiser mieux leur corps, l'évolution peut être plus claire sans avoir besoin de se répéter à chaque fois que le problème revient.

En commençant par la colonne vertébrale, je vous invite dans cette deuxième partie à faire une étude simple de chaque élément intervenant dans le geste respiratoire et donc, musical et à définir en quoi cette étude nous concerne dans l'application de notre enseignement. Notre colonne vertébrale est un point essentiel, où s'articulent différentes zones corporelles, dépendantes de cet axe. Comme on peut le constater, son maintien est primordial, pour établir la base d'un *« tonus postural »*[23], favorisant le geste respiratoire. La construction de ce tonus est pour le musicien à l'origine de la qualité du son et aide à trouver un confort avec l'instrument.

Ensuite, la cage thoracique intervient grâce à sa mobilité dans la respiration. Et pour pouvoir visualiser notre posture, certains muscles posturaux sont essentiels à connaître. Visualiser ces muscles implique un imaginaire qui va nous aider à aller encore plus loin dans notre recherche de la posture qui nous convient.

En ce qui concerne la respiration, nous allons étudier le muscle principalement concerné : le diaphragme. Mais les mouvements du diaphragme sont reliés aux autres muscles qui interagissent dans la respiration, comme par exemple, le transverse.

Nous ne nous étendrons pas sur l'anatomie des membres inférieurs, nous allons plutôt étudier le bassin et ses mouvements qui sont reliés au jeu musical car un simple replacement de celui-ci peut changer le son d'un instrument. Malgré tout, il est important que les membres inférieurs soient disponibles et que les articulations entre le bassin et les jambes soient souples et fonctionnelles.

---

[23] MATHIEU Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien,* format, 2007, p.39

b) La colonne vertébrale, équilibre corporel

« Tiens-toi droit », expression courante dans les écoles de musiques et ailleurs, est donc une consigne impossible à appliquer. »[24]

Les courbures qui sont affectées en conséquence de la mauvaise utilisation du « tonus postural » sont *: lordose lombaire, cyphose dorsale et lordose cervicale. Normalement ces courbures procurent au corps le moyen de répartir les pressions exercées par la pesanteur, notamment, et le poids des membres supérieurs également, surtout si ces derniers soulèvent un objet »*[25].

Nous pouvons remarquer souvent deux grands défauts chez les musiciens quand ils jouent debout, dus entre autres, à la « mal construction » du « tonus postural » :

- une posture hypertonique mais qui sollicite un effort trop important de certains muscles. Dans ce cas, la cambrure de la lordose lombaire est forcée en bloquant les muscles respiratoires, donc en empêchant la bonne utilisation de l'air au moment de jouer. La cyphose dorsale est quasi inexistante car le musicien projette le sternum en avant et tire les omoplates vers l'arrière en générant une tension dans les bras et les mains. Enfin, la lordose cervicale est inutilisable car la nuque est raide et la tête projetée vers l'avant, générant une tension au niveau des muscles du visage.

- une posture hypotonique où nous pouvons remarquer un dos « enroulé » avec une cyphose dorsale exagérée, un manque de lordoses physiologiques, et un affaissement du sternum.

Pour mieux comprendre la construction du « tonus postural », il ne faut pas oublier que la colonne vertébrale correspond à l'axe vertical et *mobile du squelette.*

« Sa mobilité et le bon placement de ses courbures favorisent l'utilisation maximale de la ceinture scapulaire et de la cage thoracique »[26].

---

[24] MATHIEU Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien,* format, 2007, p.39

[25] CHAMAGNE Philippe, *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens*, collection médecine des arts, Alexitère, 1996, p. 49

[26] CHAMAGNE Philippe, *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens*, collection médecine des arts, Alexitère, 1996, p. 51

c) La cage thoracique

Elle protège les organes vitaux, les poumons et le cœur mais son rôle est principalement respiratoire. Ainsi, lorsque nous inspirons, les côtes s'écartent et se soulèvent, et lorsque nous expirons, les côtes se resserrent et s'abaissent, par l'intermédiaire des muscles intercostaux.

Les côtes ont une propriété unique dans tout le squelette puisque les os possèdent une certaine « élasticité ». *« Elles reprennent leur forme initiale après avoir été courbées. »*[27] De part sa mobilité, la cage thoracique intervient dans l'ensemble du geste respiratoire, l'inspiration et l'expiration.

Les côtes « fixes » et les côtes « libres » fonctionnent avec un ensemble de muscles qui interviennent dans la respiration et qui sont des muscles posturaux.

d) Les muscles posturaux

Ce sont en général des muscles courts situés près des os, mais ils peuvent être volumineux, comme ceux de la ceinture abdominale. Ils sont épais, peu contractiles et peu élastiques.

De part leur prédisposition, les muscles du soutien sont adaptés aux mouvements lents mais demandant une grande résistance à l'effort d'où l'importance de leur connaissance *pour l'adaptation d'une posture tonique*[28].

« S'attachant sur le squelette, les abdominaux mobilisent la colonne, le bassin, et surtout les côtes, dans le sens de l'expiration. C'est leur action squelettique »[1].

Nous parlons souvent de respiration basse ou abdominale (voir annexe). Dans cette respiration le diaphragme thoracique s'abaisse au moment de l'inspiration et l'abdomen se gonfle. Les poumons sont remplis d'air depuis la base.

---

[27] CALAIS GERMAIN Blandine, *Respiration, anatomie, geste respiratoire,* p.104-105

[28] CALAIS GERMAIN Blandine, *Respiration, anatomie, geste respiratoire,* p.87

Cette inspiration permet de remplir d'air la partie inférieure des poumons et elle a une action décongestionnante sur le plexus solaire, siège de l'anxiété, des émotions et des impulsions de toute nature en impliquant les muscles, grand droit, grand oblique et petit oblique.

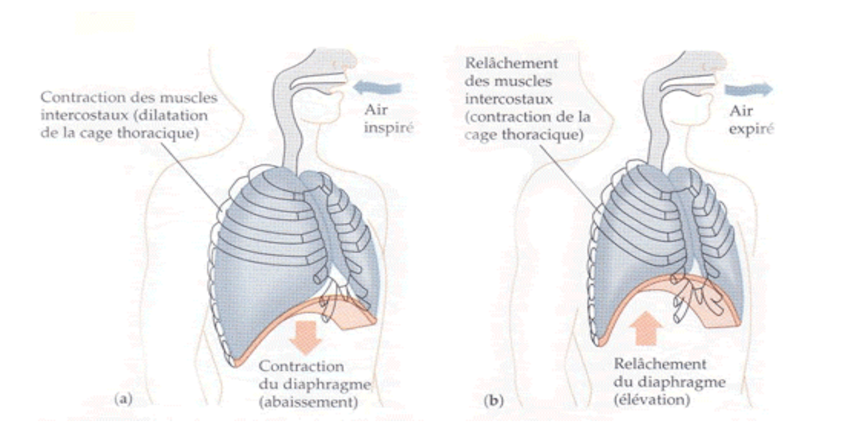
Si on descend encore plus, on se retrouve avec le muscle dont on parle beaucoup dans un cours d'instrument et que l'on considère comme l'un des plus importants dans le geste respiratoire : le diaphragme. A cette importance vitale correspond une importance physiologique.

f) Muscle inspirateur : Le diaphragme

Nous allons étudier le diaphragme d'un point de vue anatomo-physiologique mais, *« il joue un rôle particulier su le plan psychologique (...) : nos émotions les plus fortes influent sur notre manière de respirer et nous bloquent en inspiration »*[29]comme le dit Marie-Chrsitine Mathieu.

Lors de l'inspiration, le diaphragme se contracte, et cela produit une élévation et écartement des côtes. Lors de sa descente, il pousse légèrement les viscères, ce qui produit un gonflement de l'abdomen.

Par sa position et sa taille, le diaphragme « coupe » pratiquement le corps en deux. S'il est contracté à l'excès (respiration bloquée, par exemple dans les traits difficiles), les chaines musculaires qui courent le long du corps sont interrompues.



[30]

[29] MATHIEU Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien,* p.70

[30] Site d'internet www.paramed-prepa.com

g) Muscle expirateur: Le transverse

« [...] la prise de conscience du transverse est toujours un moment intense pour les participants. J'utilise pour cela (...) le ballon de baudruche.
[...] Les stagiaires qui peinent à gonfler ce ballon sont toujours nombreux : ils utilisent mal, ou pas du tout, leur transverse. »[31]



Le transverse est le muscle expirateur le plus profond de l'ensemble des abdominaux. Il est considéré comme un des muscles stabilisateurs du tronc. Il est le principal muscle antagoniste du diaphragme. Il entre en mouvement pour évacuer l'air plus rapidement et puissamment, quand le relâchement du diaphragme ne suffit plus.

Lorsque le transverse se contracte, le périmètre abdominal se réduit, les viscères sont repoussés vers le haut, en même temps que le diaphragme.
Comme ces deux muscles se rattachent à la colonne vertébrale, on peut comprendre que celle-ci fonctionne en parfaite harmonie avec le système thoraco-respiratoire.

Les mouvements de la colonne vertébrale influencent donc le fonctionnement du thorax et par la même occasion la fonction respiratoire.

h) Le Bassin ou la ceinture pelvienne

« Dans la pratique, beaucoup de musiciens ont tendance à accentuer le basculement du bassin vers l'avant et par là même, la cambrure du dos. »

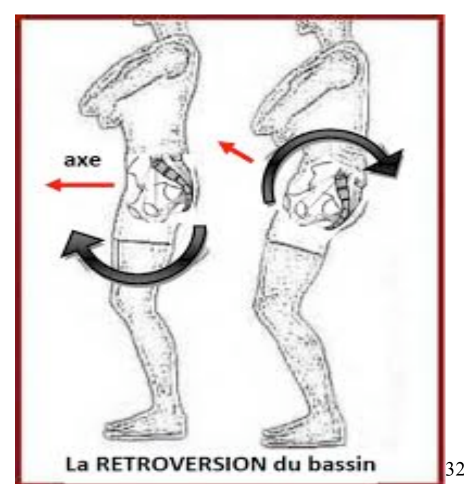
Ceci est un phénomène très naturel chez les enfants qui passent l'essentiel de leur temps assis. L'antéversion du bassin s'accentue encore plus et empêche la construction du « *tonus postural* ». L'équilibre de notre corps dépend de notre bassin. Cet ensemble osseux relie la base de la colonne vertébrale aux membres inférieurs. La correspondance entre le bassin et la cage thoracique ne s'arrête pas là, puisque sur certaines des cinq vertèbres lombaires se rattache un muscle inspirateur, le diaphragme et l'un des muscles expirateurs, le transverse.

---

[31] MATHIEU Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien,* p.72

Beaucoup de musiciens jouent en tenant leur instrument avec les bras en hauteur et en tirant les omoplates vers l'arrière. Cette posture provoque une cambrure plus important au niveau lombaire et l'antéversion du bassin s'accentue encore plus.





[32]

Il correspond à la partie basse du caisson abdominale, contenant les viscères. Il est constitué des deux os iliaques, du sacrum et du coccyx. C'est sur cette partie postérieure, que s'attachent les muscles pelviens du périnée, tapissant le plancher pelvien. Ces muscles se situent sous les viscères, parallèlement au diaphragme.

Le rôle du périnée est de lutter contre la pression des viscères, provoquée par la descente du diaphragme. C'est un muscle postural, qui permet de lutter contre la pesanteur et donne une sensation de propulsion nécessaire pour une expiration maximum sans tassement. Sa contraction permet de développer une meilleure utilisation des muscles abdominaux, lors de l'expiration.

Suite à cette deuxième partie concernant la morphologie, on a pu constater, le lien inévitable entre la posture du corps, et la respiration. En effet, les muscles posturaux sont parfois aussi des muscles inspirateurs ou expirateurs. Maintenant passons à l'application !

---

[32] http://passion-sage-femme.over-blog.com

IV. Application : expérience avec mes élèves

a) Présentation

L'application de mes recherches a été effectuée dans le cadre de ma classe de flûte traversière, au sein de l'Ecole Associative de Musique de Genas.

Le premier cours a lieu avec Sara, qui a 7 ans et qui est débutante, le deuxième cours avec Clémence 14 ans, Louise 17 ans et Nicolas 15 ans.

Mon travail pédagogique, a été de pouvoir adapter les exercices suivant les problème techniques à résoudre, et suivant les personnalités des élèves. En effet, Sara fait un mouvement de bas en haut avec sa flûte et sa tête pour l'aider à respirer. De ce fait, la respiration est « haute » et ses phrases musicales sont souvent coupées à cause d'un manque d'air. De plus pour les mêmes raisons elle a tendance, en fin de phrase, à déplacer son poids sur les talons, pointe levée. Elle part en arrière. Elle a beaucoup de pression de la part de sa maman qui lui demande de travailler sa flûte tous les jours, donc, le contact de l'instrument n'est pas toujours agréable pour Sara.

Louise a du mal à travailler toute seule. Elle trouve un sens à jouer de la flute quand elle joue avec d'autres. Les passages musicaux difficiles techniquement sont à travailler très souvent en cours. Nicolas a un son qui ne lui plait pas, pour lui son son est « sale », nous entendons plus le souffle que le son. Clémence se tient toujours sur sa jambe droite et elle ne sait pas en quoi ça changerait de se mettre sur ses deux jambes.

b) Objectifs

Il s'agira de leur faire prendre conscience de leur corps, et de son intérêt dans le jeu instrumental. Pour Sara, améliorer sa respiration, et pour le groupe de Clémence, Louise et Nicolas, retrouver une énergie et un son de groupe en cherchant une posture dynamique.

Le but final était de trouver un sens à la prise de « conscience corporelle » et le lien entre l'instrument interne et l'instrument externe (voir page 7).

c) Déroulement du travail

- Sara:

Le cours commença comme d'habitude : échauffement de la flûte en faisant des notes longues et courtes dans l'octave que nous allions travailler ce jour là. Je l'ai ainsi laissé jouer son morceau « Air from 'Figaro' » du cahier The really easy flute book, qui se composait d'un travail d'intervalles comme le la gave vers le ré médium, avec des rythmes simples : noires et croches. Sa respiration est toujours haute.

J'ai ensuite demandé à Sara, à quoi elle pensait quand elle jouait. Elle m'a répondu: aux notes. Je lui ai demandé alors si elle pensait à son corps. Elle me répondit par la négative. Je lui ai proposé de faire l'exercice de Isabelle Germain. Je lui ai indiqué de marcher en soulevant les genoux. Elle s'est mise à rigoler. Je lui ai dit d'imaginer une « marche militaire » et toute suite elle a commencé à chanter. Pour elle c'était un simple jeu.

Nous avons aussi ajouté la sensation du pied. A chaque fois qu'elle faisait un pas, il fallait poser le pied en commençant par les orteils. Elle est tout de suite devenue réactive, et m'a dit « en fait je ne pense jamais aux pieds, c'est si comme mes pieds n'étaient pas là ». Je lui répond en évoquant, sa tendance à mettre son poids sur ses talons.

Pour finir l'exercice, nous avons ajouté le souffle pour activer le travail du diaphragme. En disant la syllabe « pfou », il fallait lâcher l'air très fort et rapidement en gonflant les joues. Cet exercice a duré 5 minutes en permettant une ambiance détendue et agréable pour Sara.

Nous avons fait un deuxième exercice. Je lui demande de se placer les pieds dans l'alignement de la hanche autrement dit du bassin. L'objectif était de mettre son poids, successivement en avant, en arrière, et sur les côtés. Nous avons joué à la statue vivante qui ne pouvait pas bouger les pieds mais qui pouvait bouger tout le reste du corps.

Plusieurs fois elle a failli tomber. Elle me confirme que si elle se place sur les talons, le poids du corps part en arrière. Je lui demande alors, de prendre la flûte et de jouer en utilisant ces différentes positions. Lorsqu'elle se met en appui vers l'avant, elle

se rend compte, que le son est plus fort. Donc, l'air sortait plus rapidement. Surprise de ce volume et elle continue son morceau. Mais la respiration restait toujours un problème pour finir les phrases.

Dans les 5 minutes qui nous restaient, nous avons pris la balle de tennis pour les enfants. L'objectif était d'expirer en même temps que nous écrasons la balle et de inspirer en laissant la balle reprendre sa forme initiale.

Lorsqu'elle se mit à jouer de nouveau le « bruit » de sa respiration avait changé. « Je préfère ça ! Avant je me sentais étouffer.» me dit-elle.

Lorsqu'elle aborda les intervalles plus difficiles, impossible d'‘obtenir la deuxième note. Elle força sur les lèvres, et replaça sa respiration vers le haut.

Je l'arrêtai alors et lui demandai si elle savait faire des mouvements de la hanche d'avant en arrière. Je lui montre, mais n'explique pas. Elle essaye, mais n'y arrive pas et elle rigole. Je lui fais comprendre pourquoi elle n'y arrivait pas, ses genoux étant restés tendus. Elle recommence, et prend alors conscience de la correspondance entre les genoux et le bassin. Immédiatement, je lui demande de prendre la flûte, et de rejouer l'intervalle, en pensant à placer le bassin en rétroversion pendant le passage difficile. Tout de suite le constat fut positif. Je lui demandai alors sa réaction. « C'est comme si je dansais… »

Le cours était terminé depuis 5 minutes... l'élève suivant attendait. 20 minutes ne suffisaient pas pour le développent de ces deux exercice que j'ai proposés. Mais, Sara est partie avec une sensation de détente contrairement aux autres cours. Même sa façon de marcher en sortant de la salle était plus dynamique.

Mon intérêt avec elle n'était pas d'expliquer chaque élément du corps qui intervient dans l‘acte de jouer, mais de réveiller le diaphragme et qu'elle le sente, et enfin d'activer son bassin en proposant les mouvement de la hanche.

Depuis, à chaque cours j'essaie de varier les exercices et de varier les morceaux pour lui faire prendre conscience qu'elle a deux instruments à gérer. Elle prend de plus en plus confiance, et s'amuse à jouer de la flûte. Avec une respiration soutenue par tous les muscles, elle commence à pouvoir aller au bout d'une phrase musicale.

La « disponibilité corporelle » nous a aidé résoudre les difficultés rythmique. Elle sait qu'elle a des problèmes rythmiques puisque son professeur de formation musicale lui dit, sa maman le dit et moi je lui disais aussi. Donc, elle a fait un blocage et elle n'écoutait plus ce qui se passait rythmiquement. Même si elle comprenait la phrase musicale, elle n'arrivait pas à l'aboutir.

Avec les pieds, les mains, en marchant, nous avons essayé plusieurs dispositifs, mais sans résultat. Jusqu'au moment où j'ai pris conscience d'abord moi-même de la disponibilité nécessaire du corps et ensuite je l'ai proposé à Sara à travers moi.

Elle prend doucement conscience que son corps ne doit pas être inexistant. Elle me confia lors d'un cours, « en fait, c'est comme à la danse, là bas je danse avec mon corps, ici je dois jouer avec mon corps. »

- Cours collectif

Pour le groupe, je devais l'aider à retrouver l'énergie qui lui manquait, une énergie perdue par le peu de temps de travail ils peuvent fournir, à cause de leurs études et de leurs activités extrascolaires.

Cette énergie, il faut que les trois élèves puissent la ressentir par la posture. Clémence place tout le poids de son corps sur une jambe, Nicolas reste beaucoup de temps devant l'ordinateur a le corps « mou » et Louise se sent bloquée par sa respiration. Leur centre de gravité est déplacé.

Nous commençons le cours par un échauffement avec deux accords en essayant de tenir chacun sa note assez longtemps. Clémence joue donc sur une jambe. Nicolas a le dos complètement enroulé et Louise se plaint en disant qu'elle ne peut pas tenir long temps la note.

Je demande alors à Clémence, si lorsqu'elle marche dans la rue, elle marche sur une jambe. Cela la fait rire, et bien sûr elle me répond : « Non! J'ai deux jambes! ». Je lui demande alors pourquoi elle joue de la flûte sur une jambe. Et sa réponse est simple: « je ne sais pas, j'ai l'habitude, je ne m'en rends pas compte. » J'ai demandé aux trois de jouer l'accord sur une jambe comme Clémence, et même d'en exagérer le défaut pour faire prendre conscience de notre posture du corps. Ils ont rigolé. Louise n'arrivait pas à jouer et Nicolas a senti qu'il ne respirait pas comme d'habitude. Pour Clémence rien

n'avait changé.

Nous avons fait un jeu de question-réponse par rapport à l'anatomie humaine. Nous avons indiqué où se trouvait et le diaphragme, les poumons, le transverse, la colonne vertébrale et le bassin, et leur fonction.

Puis, nous avons fait des exercices de respiration. Un des exercices proposé par Isabelle Germain était de tourner la tête alternativement vers la droite et la gauche en laissant le regard suivre le mouvement. L'inspiration se fait au moment où la tête est dans l'axe du corps, l'expiration se fait à chaque mouvement de tête en soufflant sur la syllabe « pfou » de manière tonique.

La première fois les épaules de tous les trois montait légèrement quand ils inspiraient. J'ai demandé alors, d'imaginer avec les yeux fermés, le corps et d'imaginer la respiration en essayant d'utiliser de plus en plus le diaphragme.

Le résultat était immédiat. Ils connaissent maintenant où se trouvent les éléments qui entrent en jeu lors de la respiration. Il fallait juste placer la respiration dans leur corps. « Ca me détend. » dit Louise.

Ensuite nous avons travaillé le mouvement du bassin avec l'exercice du pantin. Celui-ci consiste, en expirant, à enrouler le corps vertèbre par vertèbre en partant de la tête, soit assez lentement, soit en se relâchant rapidement comme une marionnette dont on aurait coupé les fils. Le poids de la tête permet un bon étirement de la colonne vertébrale. Nous pouvons plier un peu les genoux en faisant une légère rétroversion avec le bassin ce qui nous permet de le replacer pour accentuer la sensation du poids du corps. En remontant, nous essayons sentir chaque vertèbre se replacer l'une au-dessus de l'autre, nous permettant une posture confortable et détendue.

« Ca fait du bien ! » disent les trois élèves.

Ils ont joué toute suite après le morceau. Ils ont remarqué plusieurs choses :
- ils ont commencé ensemble ;
- ils ont pu réfléchir aux nuances en sortant des notes ;
- ils ont trouvé une énergie commune ;
- ils ont eu l'impression de jouer ensemble.

Clémence était sur ses deux jambes, Nicolas était content de son son et Louise n'avait pas l'impression de s'étouffer.

Mais immédiatement après, les habitudes corporelles, ont repris le dessus. En effet, à chaque étude ou travail musical correspondent des geste et habitudes corporelles. Il était donc difficile pour les élèves de les changer. A chaque phrase, leur geste, leur respiration. Leur corps avait créé des automatismes, et le cerveau les avait enregistrés.

Louise, s'est ainsi rendue compte, qu'elle n'arrivait pas à retrouver les sensations, qu'elle avait eues avec l'exercice de respiration. Clémence s'est trouvée encore une fois sur une jambe, mais Nicolas a su garder le son qui lui plaisait. Clémence et Louise n'entendaient pas assez la différence du son par rapport à la disposition de leur corps. J'ai tout de suite proposé un nouveau morceau qu'ils ont travaillé dans les séances suivantes afin de pouvoir intégrer la nouvelle posture dont ils avaient pu prendre conscience sans recourir à leurs anciens réflexes. Ils sont plus investis sur le plan corporel et même quand ils sont fatigués, ils arrivent à retrouver les sensations qui les aident à jouer dans la bonne énergie.

V. Conclusion

Au fil de mes lectures, recherches, et entretiens, j'ai établi un projet de classe, basé sur le travail de la sensation corporelle. A travers la réflexion qui a été menée nous remarquons que l'enseignement de la musique permet d'accompagner le développement et la construction de l'enfant. Si mon intention première était celle de lier le travail musical instrumental avec le travail du corps, il a été très aisé de transposer le projet avec les collègues de l'école de musique où je travaille.

Le travail du corps regroupe tous les paramètres du jeu instrumental (respiration, écoute, son, rythme) et il en est indissociable. Mais investir pleinement son corps musicalement est une démarche qui se construit avec les années. C'est le but de tout musicien. Comme le dit Dominique Hoppenot, dans son livre, « La corporalité mène à la musicalité ».

C'est ce qui va permettre à l'élève d'acquérir de l'autonomie ; que ce soit d'un point de vue des difficultés techniques, pour qu'il puisse les comprendre et les résoudre de lui-même, ou d'un point de vue musical, pour qu'il développe ses plus intimes qualités d'interprète.

La disponibilité des membres supérieurs et inférieurs (voir annexe) et le bon état des différentes articulations entre les muscles et les éléments développés dans les chapitres précédents (colonne vertébrale, cage thoracique, bassin, etc.), sont essentiels à une bonne posture.

Dans l'apprentissage d'un instrument, nous cherchons à apprivoiser l'instrument avant de même connaître le fonctionnement de notre corps. Souvent cet apprentissage passe par la répétition de gestes afin d'installer des automatismes. Ces automatismes deviennent réflexes donnant plus d'importance à l'écoute externe qu'à la recherche d'une « conscience corporel » donc, l'écoute interne.

Connaître les différents éléments du corps, aide cette écoute interne pour pouvoir identifier les différents mouvements du système respiratoire. En identifiant ces mouvements, ce dernier peut avoir un sens car le corps saura avec son écoute interne, les éléments qui l'aident à améliorer la musique.

Mais chez les plus jeunes élèves, cette prise de conscience n'a pas beaucoup de sens. Néanmoins, beaucoup d'exercices en forme de jeux aident les enfants à réveiller certains muscles dont ils se servent pour jouer d'un instrument.

Même si les enfants n'ont pas conscience de chaque élément qu'intervient dans ces exercices, le corps enregistre les mouvements des muscles utilisés. Plus tard pour eux, certains mouvements et l'utilisation du corps pour faire de la musique seront plus naturels que pour d'autres enfants qui ont appris la musique en se servant juste de l'instrument.

Ce travail corporel n'est pas adapté à un cycle en particulier, mais à tous les niveaux, seul le langage varie. Un langage qui s'adapte, suivant les personnalités de chacun, de ses compréhensions et ses habitudes physiques.

« Le pédagogue doit plus que jamais être un homme ouvert, à l'écoute de son époque en perpétuelle évolution, personnaliser sans cesse davantage son enseignement dans un univers qui pourtant à chaque instant tend à l'uniformisation. »[33]

[33] ARTAUD Pierre-Yves, 1996, A propos de pédagogie, Paris, Billaudot, p,158

<u>Bibliographie</u>

Livres :

- ARTAUD Pierre-Yves, 1996, A propos de pédagogie, Paris, Edition Billaudot,
- BRETEQUE Benoît Amy, *A l'origine du son : le souffle, Solal, 2000*
- CALAIS GERMAIN Blandine, 2005-2007, Respiration, anatomie, geste respiratoire, Editions DésIris
- CHAMAGNE Philippe, 1996, Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens, collection médecine des arts, Onet-le-Château, Editions Alexitère
- COUSIN Coralie, 2005, Le musicien un sportif de haut niveau, Paris, Editions Ad-Hoc
- CULIOLI Christine, 1996, Objectif musique, collection Point de vue, Cité de la musique
- DURING Jean, *Pour une anthropologie du geste musical,* page 40, Cahiers de musiques traditionnelles n°14 : *le geste musical,* ateliers d'ethnomusicologie, Genève, 2001
- GANVERT Gérard, 1999, Enseignement de la musique en France, Editions L'Harmattan
- HARNONCOURT Nikolaus, 1984, Le discours musical, Editions Gallimard
- HOPPENOT Dominique, 1981, Le violon intérieur, Paris, Editions Van De Velde
- MATHIEU Marie-Christine, 2007, Gestes et postures du musicien, réconcilier le corps et l'instrument, Gières, Editions Format
- NOISETTE Claire, 2000, L'enfant, le geste et le son, collection Points de vue, Paris, Cité de la musique, département pédagogique et documentations musicales
- REBOUL Olivier, 1980, Qu'est-ce qu'apprendre ? Education et formation, PUF, Paris
- RICQUIER Michel, 1984, L'utilisation de vos ressources intérieures, dans votre activité instrumentale, artistique, sportive, Paris, Editions Billaudot

Mémoires :

- MORESCO Emmanuelle, *Culture des gestes*, CEFEDEM Rhône-Alpes, promotion 1999
- MANIN Virginie, *Vers la construction d'un geste musicale*, CEFEDEM Rhône-Alpes, promotion 1999-2001
- HOVELAQUE Damien, *Enseigner la technique instrumentale*, CEFEDEM Rhône-Alpes, promotion 2007-2009

Articles :

- AKNIN Guy-Vincent, Une approche de la technique de F. M. Alexander, Médecine des arts, 1995.
- DULIEGE Dominique, L'Eutonie G. Alexander ou accorder son corps pour la musique et pour le chant.
- JONES Franck Pierce, Une technique pour les musiciens, publié sous le titre « Awareness, Freedom, et Muscular Control » dans la revue « Musica America », 1948.

Sites d'internet www.:

-wassil.free.fr

-passion-sage-femme.over-blog.com

-college-em.qc.ca

-paramed-prepa.com

-médecine-et-santé.com

-medecin.skyrock.com

-d.lefebvre.pagesperso-orange.fr

-easylook.fr/anatomie_descriptive

ANNEXES

A) Interviews

Grille de questions

1) Dans l'enseignement de la musique en France, quelle place tient le travail corporel actuellement dans les établissements musicaux ?

2) Il y a eu une séparation entre la formation musicale et l'enseignement de l'instrument. Le travail du corps serait-il une autre discipline à séparer dans l'enseignement de la musique ?

3) Est-il important de travailler séparément le corps et l'instrument ou peut-on faire un travail corporel avec l'instrument?

4) Quels sont les exercices que vous proposez à vos élèves et que vous aimeriez partager dans mon mémoire ?

a) Isabelle GERMAIN :

1) *Une toute petite place, je crois, quand il y en a une. Il me semble que dans beaucoup d'établissements musicaux il n'y a pas ou peu de travail corporel. Par contre dans d'autres, c'est souvent les professeurs eux même qui ont décidé que ce travail était important et l'ont mis en place eux-mêmes, ou bien leur responsables pédagogiques ont engagé des professeurs (Cf. Annecy).*

Même dans les établissements supérieurs c'est compliqué. Par exemple, au CNSMD de Lyon il y a du travail corporel actuellement mais seulement pour les chanteurs et les chefs du cœur avec un professeur kinésithérapeute qui donne des exercices d'étirement et de prise de conscience du corps, et un deuxième, professeur de Tai Chi.

Les instrumentistes eux n'ont théoriquement pas droit à ces cours. Par contre, ils viennent parfois me demander s'ils peuvent y assister ou bien ils me demandent de leur donner des conseils sur la respiration ou sur la posture. C'est dommage parce certains se retrouvent en fin de formation à ressentir un manque cruel de conscience corporelle ce qui les dérange dans leur expression musicale.

2) *Je ne crois pas, parce que chez les petits on ne va pas ajouter encore un autre cours. Par contre au moment de la formation musicale ou du cours instrumental, il serait intéressant de faire des exercices comme marcher en rythme, faire différents rythmes avec les mains et les pieds. Dans certaines méthodes c'est pratiqué, mais ça ne se fait pas, je pense, d'une manière habituelle.*

Certains enseignants ne sont pas intéressés ou n'ont pas suffisamment de compétences pour le travail corporel. Souvent c'est parce que ce sont des instrumentistes qui ont eu beaucoup de facilités et qui se sentent bien lors qu'ils jouent sans savoir vraiment pourquoi ni comment. Ils ont donc plus de difficultés à expliquer le rôle du corps et la mécanique respiratoire.

3) *Les deux. Le rythme c'est aussi le corps, c'est beaucoup le corps. Ce n'est pas seulement apprendre, une double croche, ou une noire, c'est aussi sentir ce rythme.*

Il est important de développer le « corps instrument » chez les petits, il faut que l'aisance corporelle devienne aussi habituel que de prendre son instrument.

Mais chez les grands, il est peut-être utile de proposer en plus des cours un travail corporel dans les conservatoires ; peut-être pas pour tout le monde, parce que certains font du sport et parce que les jeunes ont beaucoup de travail scolaire. Il est important que le professeur donne quelques notions d'anatomie et des conseils de bonne posture.

4) *Il y a plusieurs. Je ne peux pas ici donner une « liste » d'exercices car il y a beaucoup qui sont adaptés à chaque élève et chaque circonstance. Par contre dans mon enseignement, la mise à disposition du corps pour la musique, aisance corporelle et gestion du souffle, sont un souci permanent.*

b) Philippe BERNOLD

1) *La place, il n'y en a pas malheureusement. C'est surtout problématique et catastrophique. Le souffle est le vecteur de l'énergie. L'énergie du souffle nous permet de faire un intervalle ou une nuance phrasé.*

2) *Il serait assez judicieux d'avoir des cours de travail corporel. Mais je ne suis pas pour la séparation de choses. Déjà la séparation de la formation musicale du cours d'instrument n'est pas une bonne solution. Le solfège devrait être inclus dans le cours*

d'instrument comme c'était le cas autrement dans les anciennes méthodes donc, relier les deux travaux. Donc, encore faire un cloisonnement, n'est pas la bonne solution. Mais entre le cloisonnement et le « rien se passe », je prends le cloisonnement. Idéalement, le cours devrait réserver une partie pour ce travail.

3) Normalement les élèves qui rentrent dans l'enseignement supérieur savent faire une « bonne respiration ». Mais il y a deux choses : la capacité d'inspirer en plaçant l'air dans le diaphragme et l'autre aspect dont nous ne parlons pas beaucoup : la façon d'expulser l'air.

Pendant longtemps nous avons considéré que pour jouer de la flûte il nous fallait un souffle égal, mais ça je suis certain que c'est complètement faux. Le souffle est variable. Nous soufflons avec un élan différent suivant les phrases musicales. Par exemple quand il y a un grand intervalle ou quand la phrase est montante nous soufflons plus.

Dans mon livre de vocalises, nous travaillons la mobilité du souffle car quand nous maîtrisons le souffle, nous pouvons mieux maitriser le son. Imaginons une voiture. Nous mettons de l'essence mais si nous ne savons pas conduire, la voiture ne nous sert pas. C'est comme la respiration. Même si nous respirons, si nous ne savons souffler, la respiration ne nous sert pas comme nous le voudrions.

Donc nous pouvons faire un travail séparé avec le corps mais ce travail ne devrait pas oublier le lien qui existe ave le travail musical.

4) *Je ne suis pas très inventif, mais je me repère à l'ouvrage de Michel Ricquier et je prends ses exercices. Sinon je peux fortement conseiller de faire de la natation.*

L'eau est une résistance à notre souffle. Quand nous soufflons tout de suite, il n'y a rien qui résiste à l'air qui sort. Mais dans la piscine, l'eau résiste à l'air et ça a des conséquences extrêmement positives. Moi, je le fais au moins une fois par semaine et j'ai vu la différence au bout d'un an. C'est un entrainement.

C) Les différentes méthodes de réhabilitation du corps

Regard sur trois méthodes

- F. Matthias Alexander [34](1869-1955), était comédien, il fut pris de troubles au niveau de la gorge et des cordes vocales, si importants qu'ils remirent en question sa carrière. Ayant observé que ses problèmes étaient inhérents à sa pratique vocale, il décida d'en chercher par lui-même les causes, ce qui lui prit une dizaine d'années.

- Moshe Feldenkrais (1904-1984), docteur en Sciences Physiques, fut également une des premières ceintures noires de judo en Europe. Une blessure au genou dont la médecine n'arrive pas à le guérir complètement, déterminera l'orientation de son travail : il se tourne vers lui-même et ses propres possibilités et y découvre un monde vierge qu'il n'aura de cesse toute sa vie de parcourir.

- Gerda Alexander[35], d'origine allemande, installée au Danemark, est la créatrice de l'Eutonie. Rythmicienne et musicienne, elle se voit confier la tâche de trouver une préparation corporelle pour ses jeunes collègues. Indépendamment et peu à peu après, elle tombe gravement malade, atteinte de rhumatisme articulaire aigu et d'endocardite. Dépasser ses douleurs et son insuffisance cardiaque, lui interdira de tricher dans sa recherche amorcée.

Cette recherche pragmatique aura un effet considérable sur le confort de sa vie de tous les jours et finalement dissipera les séquelles de sa maladie.

Globalité du corps et de l'esprit et conscience corporelle

Ces 3 méthodes sont basées sur la prise de conscience par la pensée active du corps dans sa globalité.

F.M. Alexander utilisa 3 miroirs pour observer ce qu'il faisait quand il déclamait : sa tête se rejetait en arrière, accompagnée de la contraction du cou et du rétrécissement de

---

[34] Inspiré d'un article de Guy-Vincent AKNIN, professeur de Technique F.M.Alexander au CNSM de Paris : Une approche de la technique F.Matthias Alexander.

[35] Inspiré d'un article de Dominique DULIEGE, enseignant d'Eutonie : L'Eutonie Gerda Alexander ou Accorder son corps pour la musique et pour le chant.

son dos en largeur et en longueur. Comment empêcher cela ? Il y réussit en renouvelant régulièrement son attention, sa pensée au niveau de son cou, sa tête et son dos, c'est à dire en établissant une unité entre sa pensée et son corps.

Quant à la méthode Feldenkrais, selon Josiane Brachet, praticienne, c'est une prise de conscience et une meilleure connaissance du squelette qui va permettre une meilleure utilisation des muscles ; *« savoir ce que l'on fait pour faire ce que l'on veut ».* Feldenkrais affirme l'unité corps/esprit en ces termes :

« J'affirme et c'est mon opinion fondamentale, que l'unité de l'esprit et du corps est une réalité objective, que ces deux entités ne sont pas en relation entre elles d'une façon ou d'une autre, mais qu'elles forment un tout inséparable. Pour être plus clair, je soutiens qu'un cerveau ne pourrait pas penser sans fonctions motrices. C'est probablement l'organisation sérielle de notre pensée. »[36]

La découverte essentielle de G. Alexander tient à « ce qu'on obtient réellement toute la détente possible à condition de diriger son attention pour sentir et détailler la zone à détendre et l'ensemble de son corps » 0n demande au participant de toujours rechercher à mieux sentir son corps. « Par là, l'Eutonie est une méthode de conscience corporelle qui recentre et développe une présence à soi, réelle et corporelle ».

Elaboration du mouvement et habitudes

Dans les 3 méthodes, l'éducation ou (rééducation) se fait par le mouvement. Mais plus que l'aboutissement de l'action, c'est sa phase d'élaboration qui compte, car la prise de conscience des cheminements permet de rompre avec les mauvaises habitudes et les gestes mécaniques. Cette application se justifie légèrement différemment selon les méthodes.

Alexander se rendit compte que l'idée de vouloir déclamer le faisait retomber dans ses anciennes habitudes. Il travailla donc à refuser l'envie de déclamer (à «l'inhiber », dans le sens de non-vouloir), tout en continuant de donner des directions à son cou, à sa

---

[36] Imprimés de « L'Université d'été de l'Association Bio-Amadeus », Septembre 1998, in Regards sur le corps, le cerveau dans l'apprentissage instrumental, Mémoire d'Anne LEFEBVRE, CNSM de Lyon, 2000.

tête… Puis il décomposa l'acte de déclamer en courtes séquences, en poursuivant l'inhibition et en se donnant toujours des directions avant et pendant chaque étape. Le geste se fait ainsi sans le vouloir. C'est donc toute la préparation avant de déclamer, le chemin pour y arriver, qui est important, plus que le but à atteindre.

Pour Feldenkrais également, le fait d'amener l'attention sur le processus et les effets de sa propre mobilisation, libère l'homme de l'emprise des habitudes (motrices, émotionnelles, ou psychiques), des schémas compulsifs, des préjugés et des théories reçues.

Ainsi, apprendre à connaître consciemment le fonctionnement de son corps va permettre de développer la bonne tension musculaire au bon moment. Une méthode comme L'Eutonie - signifiant «bon tonus » (du grec «eu » bon, juste et «tonos » tonus, tension des muscles) – traduit l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante avec la situation ou l'action à vivre (voir annexe méthode Feldenkrais).

L'Eutonie se situe également dans cette vision ascendante de la posture car la recherche d'une position bien structurée autour d'un squelette bien placé est sollicitée par le réflexe de redressement. Celui-ci se met en œuvre en appuyant discrètement mais durablement des pieds contre le sol (debout), des fesses contre le siège (assis). Très intérieurement, la personne se redresse et monte en tonus, sans se crisper.

L'Eutonie comporte aussi, entre autres, un type d'exercice analogue : le «dessin ». Il consiste à bouger d'une partie du corps, choisie, pour entraîner l'ensemble sans qu'aucune autre ne vienne la devancer. Le geste part du bout des doigts et le reste suit. Avec les étirements, cette pratique de «dessins » délie les articulations et déjoue les habitudes.

Divergences à propos de la construction de la posture

Tous sont d'accords pour dire que la meilleure posture réside dans la superposition à la verticale du bassin, du tronc et de la tête ; ce qui nécessite un tonus musculaire minimal. Les trois méthodes divergent néanmoins quant au sens de la construction de cette verticalité.

Feldenkrais construit la posture à partir du bassin où se situent les os les plus gros et les muscles les plus forts, sur lesquels vont s'articuler le tronc puis la tête. (Les premiers exercices sont des mouvements roulés au sol pour prendre conscience du bassin.) La partie supérieure du pelvis sera, selon lui, la meilleure zone d'initiation du mouvement.

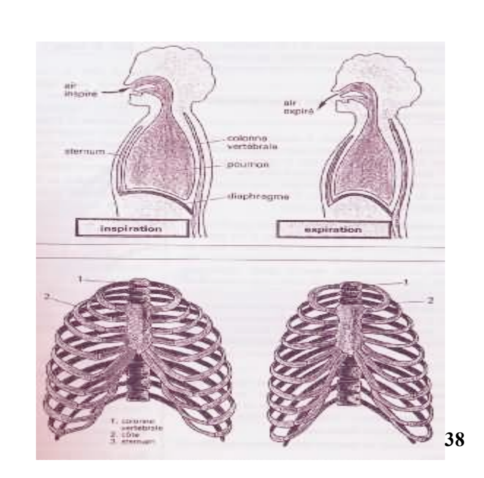
Alexander, lui, propose une conception opposée, descendante, à travers ce qu'il a appelé le «contrôle *primaire tête-cou-dos »,* un principe essentiel de la Technique. En effet, il a observé et expérimenté que le mécanisme qui détermine le caractère de toute action réflexe réside dans les réflexes gouvernant la relation de la tête au cou. F.P.Jones ajoute :

« Quand le contrôle primaire fonctionne comme il devrait, il est senti une force intégrante qui préserve la liberté du mouvement à travers tout le système, en sorte que l'énergie peut être dirigée à l'endroit où l'on veut sans développer de tension ni là ni ailleurs. » [37]

B) Présentation anatomique

1) La respiration

« Cette respiration dont nous parlons tant à force de l'étudier, la fragmenter, la travailler, nous oublions qu'elle est naturelle et fait partie intégrante de nous-même. »[1]



[38]

[37] Franck Pierce JONES, article Une technique pour les musiciens, in « Musica America », Boston, 1949.
[38] http://wassil.free.fr

Nous pouvons parler de quatre méthodes de respiration : respiration haute[39], respiration médiane[40], respiration basse[41] et la respiration complète.[42]

La première peut aussi s'appeler la respiration claviculaire[43] et costale car cette action soulève les cotes, les clavicules et les épaules, en contractant l'abdomen qui frotte contre le diaphragme aussi soulevé. Il n'y a que la partie supérieure des poumons qui reçoit de l'air. C'est la moins bonne façon de respirer, mais elle peut être intéressante à utiliser pour simuler un état de choc, de manque d'air, ou d'hystérie.

La deuxième, la respiration médiane ou thoracique[44] est associée au plexus cardiaque. Pour faire résonner cette fameuse caisse de résonnance, il suffit d'inspirer dans le thorax et d'expirer en gardant les côtes écartées. Il faut penser à faire résonner l'avant et l'arrière de la cage thoracique, puis prononcer la lettre [a] aide à faire vibrer cette partie. Cette respiration emplit les poumons dans leur partie moyenne. Elle fait pénétrer moins d'air que la respiration abdominale et demande plus d'effort. Combinée à celle-ci, elle entraînera une ventilation satisfaisante des poumons. Il est préférable de soutenir le périnée lors de l'expiration, sans émettre d'à-coups. Il est important de le muscler pour les longues phrases. Les côtes, grâce aux muscles intercostaux, interviennent donc volontairement dans le soutien et dans le maintien de l'ouverture de la cage thoracique.

Dans la troisième respiration basse ou abdominale[45], le diaphragme thoracique s'abaisse au moment de l'inspiration et l'abdomen se gonfle. Les poumons sont remplis d'air depuis la base. Cette respiration permet de remplir d'air la partie inférieure des poumons et elle a une action décongestionnante sur le plexus solaire, siège de l'anxiété, des émotions et des impulsions de toute nature.

La respiration complète : elle englobe les trois modes de respirations qu'elle intègre dans un mouvement ample et rythmé. Les muscles intercostaux se lèvent et poussent vers

---

[39] RAMACHARAKA Yogi, *Ciencia Hindu-Yogi de la respiration,* p.31

[40] RICQUIER Michel, *Traité méthodique de pédagogie instrumentale,* p.102

[41] RAMACHARAKA Yogi, *Ciencia Hindu-Yogi de la respiration,* p.46

[42] Idem, p.46

[43] RICQUIER Michel, *Traité méthodique de pédagogie instrumentale,* p.102

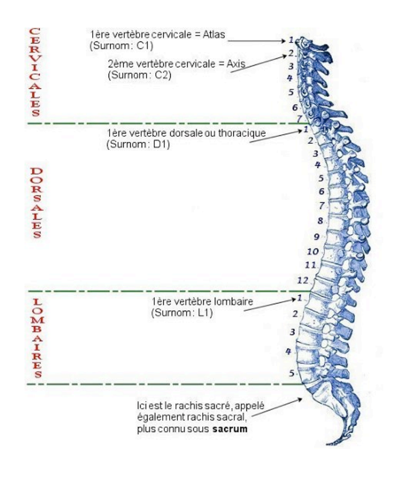
[44] RICQUIER Michel, *Traité méthodique de pédagogie instrumentale,* p.102

[45] Idem, p.102

l'extérieur les côtes supérieures en augmentant la capacité d'air de la partie supérieur de la poitrine. Une des caractéristiques les plus importantes de cette méthode de respiration est le travail de tous les muscles nommés précédemment alors que les autres modèles respiration n'utilisent qu'une partie des muscles normalement nécessaires certains muscles pour cette action.

2) La colonne vertébrale

Elle est composée de vingt quatre vertèbres, avec de haut en bas: sept cervicales, douze dorsales, cinq lombaires. En dessous se trouve le sacrum.



46

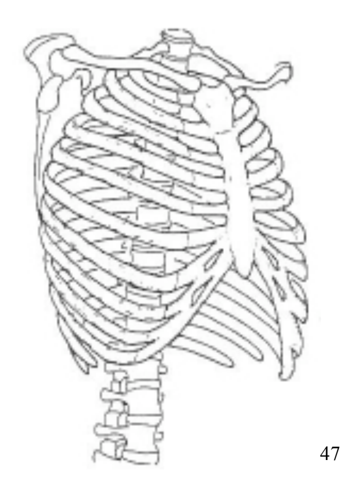
Elle s'articule ainsi autour de différentes zones corporelles :

- la tête et le cou,
- la ceinture scapulaire
- la cage thoracique
- le bassin ou la ceinture

3) La cage thoracique

Elle comporte douze paires de côtes et leurs disques intervertébraux correspondant

On observe :
- les côtes « fixes » attachées au sternum en avant et à la colonne vertébrale ;
- les côtes « flottantes » (les basses côtes) qui sont libres à leur extrémité antérieure et dont la partie postérieure s'articule également avec la colonne vertébrale ;
- les cartilages costaux et le sternum.


47

[46] Site d'internet http://www.tout-ou-rien.com

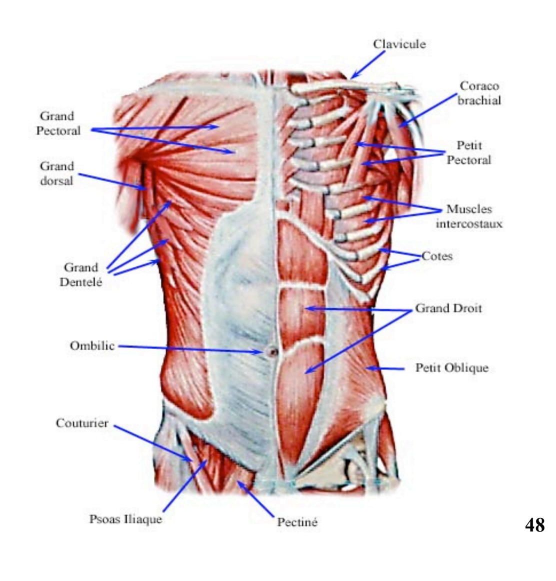
4) Les muscles posturaux

Il existe trois séries de muscles posturaux :

i. les muscles inspirateurs costaux : Les surcostaux (1), les petits dentelés postérieur et supérieur (2), et les muscles *«spinaux»* (3).

1) Les surcostaux se rattachent de la colonne vertébrale aux côtes. Ils élèvent ainsi les côtes lors de l'inspiration depuis la colonne dorsale.
2) Le petit dentelé postérieur et supérieur, prend naissance sur les dernières cervicales et les trois ou quatre première dorsale et descend jusqu'aux quatre ou cinq premières côtes. Il participe à l'inspiration en élevant les côtes les plus hautes et complètent l'action des surcostaux.
3) Les muscles « spinaux », sont des inspirateurs indirects. Ce sont eux qui permettent l'extension de la colonne vertébrale, en amenant une élévation de la cage thoracique en avant. Cela permet l'ouverture du thorax mais entraîne une fermeture en arrière. Ils permettent d'installer le tonus nécessaire au maintien de la colonne vertébrale, et de ses trois courbures naturelles. Chacun jouent un rôle dans le fonctionnement de la respiration dans un mouvement inspiratoire.

ii. les muscles de la ceinture abdominale :



[48]

Il y a le grand droit, le grand oblique, le petit oblique et le transverse.

[47] http://funcal.com

[48] médecine-et-santé.com

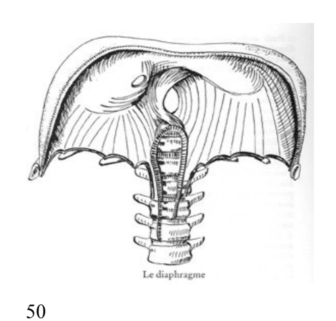
iii. les muscles de la ceinture scapulaire :

On distingue: le petit pectoral, le grand pectoral et le grand dentelé (voir schéma précédent). Le grand dentelé, *« muscle clé de l'omoplate »*[49].C'est un puissant inspirateur, qui relie l'omoplate à la cage thoracique. S'étalant sur tout le côté de la cage thoracique, Il permet une grande ouverture des côtes.

Le petit pectoral, naît sur l'apophyse coracoïde de l'omoplate. C'est-à-dire, sur la petite saillie qui point vers l'avant. Il se rattache sur les côtes les plus hautes (3, 4, 5).
Lors de sa contraction, le petit pectoral élève les côtes de devant et se traduit par une inspiration « haute ».

Le grand pectoral, recouvre le petit pectoral. Ce muscle plus large, naît de l'humérus et s'insère de la clavicule, aux huit premières côtes et se termine au sternum. Il permet une respiration plus basse, que le petit pectoral.

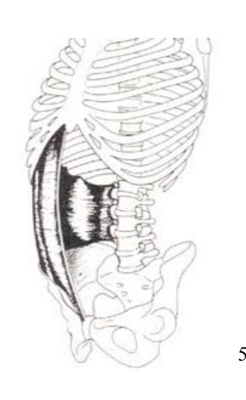
5) Le diaphragme



50

Le diaphragme est une cloison musculaire et tendineuse qui s'insère sur les deux dernières côtes, les vertèbres lombaires et le sternum. Il est à la fois le plancher du thorax et le plafond de l'abdomen. Il est donc ancré sur la colonne vertébrale, ce qui explique en partie les liens entre posture et respiration.

6) Le transverse


51

À leur origine ses fibres s'attachent:
- sur la face profonde des 7 dernières côtes,
- sur les 5 vertèbres lombaires,
- sur la crête iliaque,
- sur l'arcade fémorale

---

[49] COUSIN Coralie, *Le musicien un sportif de haut niveau,* p.80

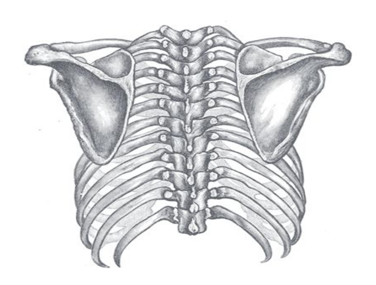
[50] Site d'internet www.medecin.skyrock.com

Il fait partie des muscles de la ceinture abdominale. Il se présente comme une large ceinture, passant au niveau du nombril. Et son efficacité dépend du « *tonus postural* » puisqu'il s'ancre directement sur la colonne.

7) Différents éléments liés aux membres supérieurs et inférieurs:

- La ceinture scapulaire :

« Ce sont les os et articulations qui relient le tronc aux membres supérieurs. Cette structure est concernée par la respiration:
- de nombreux muscles inspirateurs costaux s'y attachent,
- sa position et ses mouvements influent le thorax et entraînent celui-ci en attitude plus ou moins inspiratoire. »[52]« Son rôle est de porter les membres supérieurs »[53]



Elle est formée de quatre os:
- en avant les deux clavicules, qui se rejoignent en avant par le sternum interposé,
- et en arrière des deux omoplates.

La ceinture scapulaire est donc le point de départ du membre supérieur. L'Humérus (l'os du bras) est réuni au thorax par l'intermédiaire de l'omoplate. L'articulation s'appelle « scapulo-humérale», ce qui correspond à l'articulation de l'épaule, suivis par le radius et le cubitus, les deux os de l'avant bras. Elle permet au bras de se déplacer d'avant en arrière, sur le côté, et de bas en haut jusqu'à l'horizontale.

Une deuxième articulation est appelée « scapulo-thoracique ». Elle relie l'omoplate au thorax et lui permet d'être mobile sur ce dernier. L'omoplate bascule vers l'extérieur et vers le haut ; elle suit le mouvement de l'articulation « scapulo-humérale », permettant au bras de dépasser l'horizontale.

---

[51] idem

[52] CALAIS GERMAIN Blandine, *Respiration, anatomie, geste respiratoire,* p.52

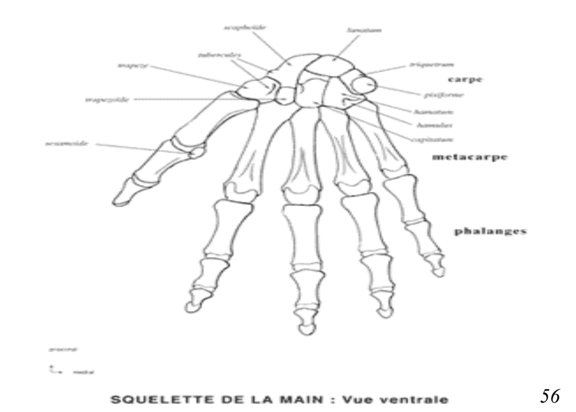
[53] CHAMAGNE Philippe, *Prévention des troubles fonctionnels chez le musicien,* p.52

*« La ceinture scapulaire transmet la puissance de l'ensemble du thorax jusqu'aux doigts, et permet au musicien de déplacer **la main** librement, et avec amplitude. »*[54]

- La main

« La main est aussi vitale pour le musicien que l'air qu'il respire. »[55]

La main est *« l'élément de terminaison du membre supérieur où se regroupent toutes les terminaisons nerveuses »*[1] Elle est formée du « carpe » et de cinq « métacarpes ».



SQUELETTE DE LA MAIN : Vue ventrale [56]

Le carpe comprend de petits os s'articulant avec les deux os de l'avant bras, pour former l'articulation du poignet. L'ensemble carpe/métacarpe structure la main grâce à la formation d'une voûte.

« Chacun des espaces inter métacarpiens est comblé par des muscles intrinsèques de la main. Le rôle de ces muscles est double :
- mouvoir les doigts latéralement, soit en les rapprochant, soit en les écartant ;
- soutenir et maintenir l'architecture de la main, d'une manière active »[57].

Les muscles qui actionnent les doigts concernés par le jeu de la flûte sont surtout ceux de l'avant bras. On observe, les muscles extenseurs ceux de la partie supérieur de l'avant bras, et les muscles fléchisseurs sur la partie inférieure. Ceci prouve la correspondance de l'avant bras, avec le poignet et la main.

---

[54] COUSIN Coralie, *Le musicien un sportif de haut niveau,* Ad Hoc, 2005, p.71

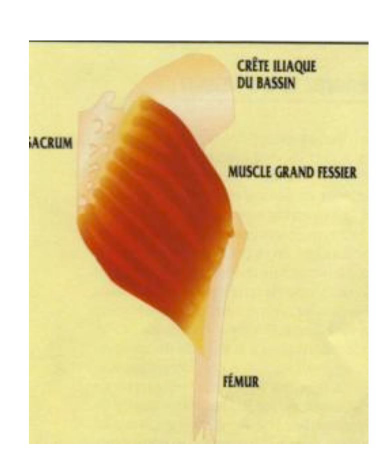
[55] MATHIEU Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien,* p.81

[56] http://d.lefebvre.pagesperso-orange.fr

[57] CHAMAGNE Philippe, *Prévention des troubles fonctionnels chez le musicien,* p.57

8) Muscles du bassin intervenant dans la rétroversion[58]:

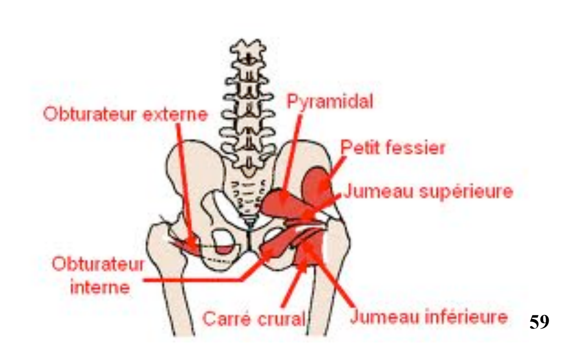
- Le grand fessier



C'est un des muscles les plus volumineux et le plus puissant du corps. Il est en deux plans : un plan profond et un plan superficiel.
Il naît sur la face postérieure du sacrum et du coccyx et sur la fosse iliaque externe. Le plan profond se termine sur la crête externe de la ligne âpre.

Il présent deux actions :
- si l'iliaque est fixe, il attire le fémur en arrière en rotation externe.
- si le fémur est fixe, agissant des deux côtés à la fois, il fait la **rétroversion** du bassin. Agissant d'un seul côté, il entraine l'iliaque en rétroversion, rotation interne et inclinaison latérale interne.

- **Le carré crural**



59

Ce muscle s'attache sur la face externe de l'ischion, se dirige horizontalement en dehors et se termine sur la face postérieure du grand trochanter.

Il présent deux actions :
- si l'iliaque est fixe, il entraîne le fémur en rotation externe ;
- si le fémur est fixe, agissant des deux côtés, il fait la **rétroversion** du bassin et agissant d'un seul côté, il fait aussi une rotation interne de l'iliaque sur le fémur.

---

58 CALAIS-GERMAIN Blandine, *Anatomie pour le mouvement,* 1993, Desiris, p.229

59 http://easy-look.fr/anatomie_descriptive

- L'obturateur interne (voir schéma précédent)

Ce muscle naît sur la face interne de l'iliaque. Il se dirige vers l'arrière, contourne la petite échancrure sciatique avant de se terminer sur le grand trochanter.

Il présent deux actions :
- si l'iliaque est fixe, il entraîne le fémur en rotation externe ;
- si le fémur est fixe, s'il agit des deux côtés, il « accroche » les iliaques au niveau de sa réflexion, attirant ainsi la base des iliaques vers l'avant ; c'est une action de **rétroversion**.

- Le pyramidal (voir schéma précédent)

Ce muscle vient de la *face antérieure du sacrum*, il se dirige en dehors et en bas pour se terminer sur la *face supérieure du grand tranchante*. Il passe sur l'échancrure sciatique qui forme comme un pont au-dessus de lui.

Il présent deux positionnement :
- si le sacrum est fixe, il entraîne le fémur en rotation externe, en abduction et en flexion.
- si le fémur est fixe, s'il agit des deux côtés, il entraîne le sacrum et avec lui le bassin en avant : c'est une **rétroversion**.

Une des tâches du pédagogue est d’accompagner l’élève dans son évolution corporelle, ce qui suppose des références anatomiques. Quelque soit la partie du corps considérée, les mouvements ne se font jamais de façon isolée, mais toujours associés les uns aux autres dans le jeu instrumental.

Pourquoi ne pouvons-nous pas séparer l’instrument de cette prise de conscience corporelle ? En quoi ce travail aide-il les enfants à faire de la musique ?

Je propose dans ce mémoire, des recherches réalisées sur les raisons pour lesquelles ces mouvements, souvent inconscients, devraient être un travail conscient, et des exemples avec une application directe sur des élèves en rapport à la conscience corporelle.

Mots clés : corps – instrument - globalité– posture – respiration – écoute – interprétation